

De JeugdVoetbalTrainer

nummer 33

5^e JAARGANG | JUNI 2015 | www.devoetbaltrainer.nl

Feyenoord onder 13

Opleiden op groot veld

PSV onder 17

Verantwoordelijkheid nemen

Mediatheek

Veel oefenstof

Thema:
Omschakelen
na balverovering

A-jeugd

Theo ten Caat

B-jeugd

Ralf de Haas

C-jeugd

Floris Steinhart

D-jeugd

Guido den Dikken



Gaston Taument over de accenten binnen de Feyenoord Academy

Opleiden op een groot veld

In Nederland is de discussie hoe spelers opgeleid moeten worden weer erg actueel. Vooral na het KNVB-congres van december 2014. Links en rechts gaan stemmen op die terug willen naar de straat. Daar waar het spelen in kleine ruimtes met veel balcontacten centraal staat. Feyenoord kiest ervoor om de gekozen trainingsvormen een afgeleide te laten zijn van de wedstrijd. Ook bij D-pupillen. De Voetbaltrainer spreekt over de accenten die Feyenoord legt met Gaston Taument, trainer van Feyenoord onder 13: 'Bij Feyenoord nemen we het 11:11 als uitgangspunt.'

Gaston Taument

Geboortedatum: 1 oktober 1970

Geboorteplaats: Den Haag

Carrière als speler:

1988-1997	Feyenoord
1997-1998	Benfica (POR)
1997-1999	Anderlecht (BEL)
1999-2000	OFI Kreta (GRI)
2000-2002	Rapid Wien (OOS)

Aantal interlands: 15 (2 goals)



Afmetingen

Gaston Taument: "Binnen de Feyenoord Academy nemen we het 11:11 als leidraad voor de invulling van de jeugdopleiding. Op zich is dat niets nieuws natuurlijk. Want aan het einde van de opleiding moeten de spelers klaar zijn voor het zo optimaal mogelijk spelen van 11:11 en daarbij redeneren we gewoon terug. Maar dit doen wij tot en met de jongste jeugd. We doen daarbij zo min mogelijk concessies aan de grootte van het veld. Onze overtuiging is dat wanneer je spelers op wilt leiden in 11:11, je ze ook snel in dat 11:11 moet zien te krijgen. Dit betekent dat we ook met de jongere jeugdteams snel toe willen naar dat grote veld. Want dáár leid je spelers uiteindelijk voor op."

Tendens

Gaston Taument: "Een van de redenen dat men in Nederland weer veelal in kleinere ruimtes wil gaan spelen, is dat er dan meer duels ontstaan en spelers vaker de bal raken. Op zich is daar niets mis mee en ook wij trainen met de Onder 13 wel eens in kleinere ruimtes. Of twee keer per week zelfs individueel. Maar onze ervaring is dat er aan het spelen op een groot veld voordelen zitten die je op een klein veld niet krijgt. Daar willen wij niet zomaar aan voorbij gaan. Een voorbeeld van zo'n voordeel is het vrijlopen van de middenvelders. Op een klein veld in een kleine ruimte is dat vrijlopen erg lastig voor spelers in deze leeftijdscategorie. Ze herkennen de vrije ruimtes niet goed en dat



Foto's: Pro Shots

komt omdat die ruimtes er simpelweg niet zijn. Spelers zijn geneigd om alleen maar te letten op wat er in hun directe omgeving gebeurt en missen dus het vermogen om ook in de diepte te kijken. Iets wat je in 11:11 weer juist wél moet kunnen. Maar ga je in

der 13 praat over vrije ruimtes zoeken in de diepte of aan de zijkanten, dan moet je zoals gezegd wel zorgen dat die ruimte er is. Dus ook hier komen we terug bij de opvatting over het opleiden op een groot veld. Als tijdens wedstrijden de gehele breedte wordt

Een individuele actie maken kan en is soms ook nodig, maar daarna wil je het spel toch weer kunnen verleggen. Bij partijvormen streven we in ieder geval naar het optimaal gebruik van de breedte van het veld. Met afstanden in de lengte kun je, gelet op de aantallen, altijd nog wel variëren.”

‘Je leidt spelers op voor het spelen op een groot veld’

Onder 13 al op een groot veld spelen, dan maken je middenvelders kennis met het weglopen in de diepte en het ruimte maken voor een medespeler. Op een klein en smal veld merk je bij de deze leeftijdsgroep dat spelers vrijwel alles door de as van het veld willen spelen. Ze lijken te vergeten dat er nog een zijkant is en dat je een bal dus ook kunt verplaatsen in de breedte. Ook dit laatste wordt juist in het 11:11 wél weer gevraagd.”

Diepte en breedte

Gaston Taument: “Wanneer je bij On-

gebruikt, dan moet je die waar mogelijk ook op de training gebruiken. Er komen bij ons geregeld jeugdtrainers kijken en die zien bijvoorbeeld een vorm 8:8 op een half veld. Dan krijgen we de vraag waarom we dat veld niet smaller en korter maken, waardoor spelers meer aan de bal komen. Maar bij bepaalde doelstellingen, zoals het verplaatsen van het spel in de breedte, kan het beter zijn dat spelers in partijvormen niet te veel aan de bal komen. Spelers moeten leren dat de bal snel naar de andere kant van het veld moet, omdat je dáár moet scoren.

Gewend

Gaston Taument: “Zoals ik al eerder aangaf, trainen we ook wel eens in kleinere ruimtes of individueel. Bij het spelen in kleinere ruimtes zie je dat vrijwel alles door de as van het veld gaat. Dat komt doordat spelers niet gewend zijn om de breedte van het veld te gebruiken. Bij D-pupillen gaat het erom dat je ze juist al wél leert om die volledige breedte te gebruiken. Pas dan kun je ook iets zeggen over het afstemmen van loopacties op elkaar of het groot maken van het veld op het juiste moment. Dit laatste is, zeker bij de Onder 13, iets dat spelers moeten gaan beheersen. In een recente wedstrijd zag ik hier een goed voorbeeld van. Tijdens de opbouwen maakten de vleugelspelers het veld

breed. Wanneer mijn 8 de bal kreeg, kwam de 7 aan de andere kant iets naar binnen. Maar zodra de bal weer werd uitgehaald naar de 3 of 4, zag ik dat de 7 alweer gelijk naar de zijkant toe bewoog (zie tekening 1). Dát is een

In het begin van de week trainen we vaak in wat kleinere vormen. Maar op het einde van de week, wanneer de wedstrijd in zicht komt, trainen we in grotere vormen. Met op donderdag een vorm 11:11.”

‘Op een groot veld kun je spelers het spel leren verplaatsen’

voorbeeld waarbij het breed houden van het veld, vooral ook op het juiste moment, duidelijk naar voren komt. Je kunt D-pupillen dit het snelste aanleren door op trainingen waar mogelijk de volledige breedte van het veld te laten gebruiken. De basis is de wedstrijd en in de wedstrijd wordt de volledige breedte gebruikt. Dus dan doen we dat ook op de training. In een wedstrijd raakt een D-pupil zo’n veertig tot zestig keer de bal. Dat gegeven vertalen we naar oefenvormen.

Tijdens het trainerscongres geeft Feyenoord een demonstratietraining waarbij het verdedigen in 1:1 en 2:1 wordt benadrukt. Deze training wordt voorafgegaan door een warming-up (zie oefening), waarbij men werkt aan de functionele techniek. Taument legt uit.

Wenden en keren

Gaston Taument: “Sommige spelers bij de Onder 13 hebben fysiek gezien moeite op een groot veld. De afstanden zijn groot en ze kunnen de bal nog niet altijd even ver passen. Maar het is maar net hoe je hier tegenaan kijkt. Want dat ze moeite hebben, hoeft niet gelijk een probleem te zijn. Tegelijkertijd betekent deze moeite namelijk dat spelers zich zullen moeten gaan aanpassen. Ze zullen vooral proberen om situaties voetballend op te lossen. En dat betekent dat de bal toch voornamelijk het werk zal moeten doen.

Op de Feyenoord Academy worden al vanaf de jongste jeugd loop- en coördinatietrainingen aangeboden. Het doel hiervan is dat we het bewegen binnen het voetballen willen optimaliseren en dat we blessures zoveel mogelijk willen voorkomen. In de warming-up leggen we accenten die met deze bewegingsdoelstellingen te maken hebben. Hier kunnen we wel in een kleine vorm trainen. Binnen deze vorm kijken we naar het wenden en keren, met en zonder bal. Met bal praat je dan over het spelen en/of aannemen met links en rechts. Tegelijkertijd trainen we zonder bal de coördinatie, doordat we spelers



diverse bewegingen laten maken tijdens de loopacties die ze maken. Deze aandacht voor bewegen heeft een link met het 11:11. Binnen dat 11:11 heeft een speler gemiddeld maar zo’n twee procent van de tijd daadwerkelijk de bal. Dat betekent dat hij de rest van de tijd loopt, rent, draait en keert zonder bal. En dat gegeven betekent, ook weer terugkomend op het nemen van de wedstrijd als uitgangspunt, dat hier in de training ook aandacht voor moet zijn.”

Feyenoord demonstreert vervolgens een vorm 1:1 (zie tekening 3) en 2:1 (zie tekening 4), waarbij de coaching zich met name richt op het verdedigen (in een ondertal).





Buigen

Gaston Taument: “In de D-pupillen verdedigen we in de laatste linie vooral man-tegen-man. Dit is voor spelers het meest duidelijk en we kunnen ze tijdens trainingen heel

D-pupillen moet je nog niet te veel tegelijk willen, maar je mag gerust een aantal aandachtspunten benoemen en daar steeds op terugkomen. Of je nu achterin speelt, op het middenveld of voorin: verdedigen geldt in zekere

‘Verdedigen geldt in zekere mate voor elke speler’

gericht beter maken in het duel 1:1. Elke dinsdagochtend werken we aan dit thema verdedigen en we doen dat regelmatig in deze vorm. Door dezelfde vorm te herhalen merken we dat spelers steeds beter door krijgen hoe je in 1:1 moet verdedigen. In de

mate voor elke speler. Als we voorin druk geven dan moeten de aanvallers immers ook door de knieën gaan en laag bij de grond komen.”

Uitbouwen

Gaston Taument: “Deze vormen 1:1 en

2:1 bouwen we op hetzelfde veld uit naar maximaal 3:2. In de vorm 3:2 komen er weer andere zaken bij kijken. Voor de aanvallers is het moment van inspelen dan belangrijk, want ze gaan hun loopacties op elkaar afstemmen. Inspelen, even de bal vasthouden en de derde man komt er aan de zijkant overheen. Je ziet daarbij dat sommige jongens die momenten al goed kunnen herkennen. Verdedigend gezien betekent het verdedigen in een onderstal dat je dicht bij elkaar moet blijven en moet samenwerken. Maar ook het moment van instappen is belangrijk, zeker omdat we met buitenspel spelen. Net zoals tijdens de wedstrijd het geval is. Uiteindelijk gaan we via een vorm 5:3 toe naar 7:7 op een half veld, waarbij wel de volledige breedte wordt gebruikt.” (zie tekening 5)

Samenvatting:

- De wedstrijd is het uitgangspunt voor hoe er getraind wordt.
- Feyenoord leidt spelers bij voorkeur op een groot veld op.
- Elke speler krijgt in Onder 13 met verdedigen te maken.
- Bij de Onder 13 wordt er wekelijks op verdedigen getraind.

In de mediatheek van De Voetbaltrainer kunnen abonnees op deze service de videobeelden van het Trainerscongres vinden.



Trainingsvormen Feyenoord onder 13

Warming-up

Doel

- verbeteren van de functionele techniek

Organisatie

- het veld is 15 meter lang en 15 meter breed
- 5 pylonen
- minimaal 9 spelers bij de pylonen

Inhoud

- pass- en trapvorm in een stroomvorm
- de speler speelt de bal strak in en loopt zijn bal achterna
- in situatie A worden de ballen met rechts ingespeeld (tegen de klok in)
- in situatie B worden de ballen met links ingespeeld (met de klok mee)
- na het geven van de pass doen de spelers aan knieheffen en/of armzwaaien

Coaching

Gaston Taument: "Tijdens deze vorm let je op een aantal zaken, zowel mét als zonder bal. Met bal wil je dat de passes strak over de grond worden gegeven en dat er zó wordt ingespeeld dat er gelijk doorgevoetbald kan worden. Dit betekent dat spelers die de bal ontvangen zó moeten gaan staan dat duidelijk is op welk been ze de bal willen ontvangen. Hun eerste aanname is belangrijk, want door te zorgen dat de bal gelijk goed ligt, kun je direct doorspelen. Nog een voordeel van deze goede eerste aanname is dat je het kijkgedrag bevordert. Doordat spelers de bal gelijk goed leren aannemen kunnen ze zien waar de bal naartoe moet worden gespeeld, bij voorkeur in de diepte."



Duel 1:1

Doel

- verbeteren van het verdedigen/aanvallen in het duel 1:1

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 1 groot doel
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- de aanvaller maakt een loopactie en vraagt vervolgens om de bal
- op het moment dat hij de bal vraagt, speelt een andere aanval-der de bal in
- de verdediger start op de vijfmeter en mag inlopen zodra de bal gespeeld wordt
- de aanvaller scoort op het grote doel
- de verdediger scoort door uit het vak te dribbelen

Coaching (voor de verdediger)

- 'Laag zitten in het duel.'
- 'Sta op je voorvoeten.'
- 'Sta open, zet een voet vóór en een voet achter.'
- 'Dwing de tegenstander een kant op en let hierbij op zijn voorkeursbeen.'
- 'Verdedig vooruit en zet druk op de bal.'
- 'Probeer een schijnactie te maken.'
- 'Blijf zo lang mogelijk staan en maak alleen een sliding als je daarmee de bal kunt afpakken.'

Coaching (aanvallend)

- 'Vraag in een schuine lijn om de bal en sta open.'
- 'Denk aan de eerste aanname en verwerk de bal in voorwaartse richting.'
- 'Maak snelheid met de bal aan de voet.'
- 'Houd overzicht aan de bal en kijk ook naar de loopactie van de verdediger.'





Duel 2:1

Doel

- verbeteren van het verdedigen in een ondertalsituatie
- verbeteren van het aanvallen in een overtalsituatie, het uitspelen van 2:1

Organisatie

- het veld is 30 meter lang en 20 meter breed
- 4 pylonen
- 1 groot doel
- 8 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- de aanvaller maakt een loopactie in het veld en vraagt vervolgens om de bal
- op het moment dat hij de bal vraagt, speelt een andere aanvaller de bal in
- de verdediger start op de vijfmeter en mag inlopen zodra de bal gespeeld wordt
- de aanvallers scoren op het grote doel
- de verdediger scoort door uit het vak te dribbelen
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching (verdedigend)

- **Gaston Taument:** “Verdedigend gezien blijven de coachopmerkingen vanuit het duel 1:1 hier van kracht. Maar doordat het nu 2:1 is komt er wel een aantal zaken bij. Er wordt nu met buitenspel gespeeld, dus moet de aanvaller die niet in balbezit is goed op zijn positie letten ten opzichte van de verdediger. Een ander verschil met de coaching bij 1:1 is het spel van de keeper. Wanneer moet hij precies uitkomen?”

Coachopmerkingen voor de keeper:

- ‘Schat in wanneer de dieptebal komt en probeer die te onderscheppen.’
- ‘Zorg dat je voeten wijzen naar de bal, zodat je goed staat.’

7:7 + 2 keepers

Organisatie

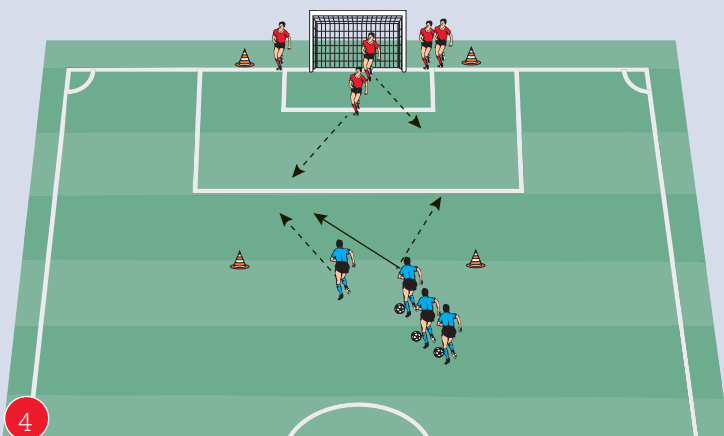
- er wordt gespeeld op een half speelveld
- 4 pylonen
- 2 groot doel
- 14 hesjes in 2 verschillende kleuren

Inhoud

- 7:7 + 2 keepers
- beide teams spelen in een 1:3:1:3 formatie
- er wordt met buitenspel gespeeld

Coaching (verdedigend)

Gaston Taument: “De accenten in deze 7:7 liggen aanvullend gezien op het verplaatsen van het spel in de diepte en breedte. Verdedigend gezien wordt er gelet op het naleven van de coachopmerkingen die gedaan zijn bij 1:1, 2:1 en 3:2.”



Demonstratietraining PSV-jeugd

Trainen in linies

PSV opende het Trainerscongres 2015 met een demonstratietraining. Art Langelier, Hoofd Jeugdopleiding van de Eindhovenaren, praatte de massaal toegestroomde oefenmeesters op de tribune bij via een headset, terwijl maar liefst tien trainers de training leidden. Dat zorgde voor erg veel individuele aandacht voor elke speler, hetgeen werd geïllustreerd tijdens het grote partyspel. Daarin werd tussen de blokjes door geen groepsbespreking gehouden, maar werden de PSV-talenten individueel of per linie bijgepraat over de verbeterpunten, ondersteund door een iPad.

Initiatief tonen

PSV wil jeugdspelers aanleren om meer verantwoordelijkheid te nemen en initiatief te tonen. Op welke manier stimuleren jullie die ontwikkeling?

Art Langelier: “Daarvoor hebben we een methodische lijn ontwikkeld. Dat begint bijvoorbeeld bij de jongste

jeugd door een speler aan te wijzen die de opdracht krijgt de teams zo eerlijk mogelijk in te delen. We leggen ook wel eens alle spullen in de kleedkamer en vertellen dan dat ze die dag gaan trainen zonder dat de trainers iets gaan doen. Dan moeten ze zelf veldjes uitzetten, teams in-

delen, et cetera. Heel leerzaam voor ze. In de oudere jeugdteams kan het bijvoorbeeld betekenen dat we een verdediger in de basiself aanwijzen die rondom een wedstrijd verantwoordelijk is voor de coaching van en het neerzetten van de laatste linie. Van hem wordt gevraagd te kijken naar hoe de tegenstander speelt, wat hij en zijn medeverdedigers anders kunnen invullen en wat ze zouden kunnen omzetten. In de Onder 19 vragen we spelers zelf hun ontwikkelgesprekken in te plannen met de trainers. Zij kwamen uit een situatie dat alles voor ze werd geregeld, dus dat gaat met vallen en opstaan. De Brabander is over het algemeen wat schuchter en verlegen, om over de Belgische jongens nog maar te zwijgen. Maar om te slagen in het topvoetbal moet je wel degelijk voor jezelf kunnen opkomen. Veel trainers zijn geneigd alles voor te zeggen, maar spelers moeten juist zelf leren om initiatief te nemen. Daarin maken ze snel stappen. Er was een speler die graag met Mark van Bommel bepaalde wedstrijdbeelden wilde bespreken en hij is toen zelf naar Van Bommel toegestapt. Andere spelers gaven een presentatie van de manier waarop ze speelden en wat ze nog moesten leren, ondersteund door beelden.”

Hoe vertaalt zich dat naar betere prestaties op het veld?

Art Langelier: “Vaak in positieve zin, maar soms ook in negatieve. Het kan voorkomen dat een speler vanuit het initiatief dat hij neemt verkeerde dingen doet of zegt. Dan is het aan de trainer in hoeverre hij die speler wil corrigeren. Persoonlijk geloof ik er sterk in de speler die fout te laten maken, omdat dat de snelste manier





Foto: Pro Shots

is om te leren. Maar dat kan best lastig voor een trainer zijn, bijvoorbeeld als het in de wedstrijd gebeurt en er puntverlies dreigt. Kies je er dan als trainer voor om dat op de koop toe te nemen om een belangrijk leermoment te creëren, of grijp je in? Het antwoord op die vraag is uiteraard afhankelijk van de context: de wedstrijd waarin het gebeurt, de speler om wie het gaat en de leeftijd van die speler. Wij hanteren het principe dat het proces de voorkeur krijgt boven het product, maar hoe ouder je wordt, hoe belangrijker winnen wordt. Bij Onder 17 en vooral Onder 19 moet er ook gewoon worden gepresteerd.”

Dilemma's

Van spelers wordt verwacht dat ze wedstrijden winnen, terwijl intern het opleiden van spelers voorrang heeft. Wordt dat wel eens verwarrend voor trainers?

Art Langelier: “Vaak zijn die twee prima te scheiden. Maar als je bijvoorbeeld een middenvelder hebt die je graag beter wilt leren verdedigen

en zijn linkerbeen wilt laten trainen, zou je hem als linksback kunnen opstellen. Dan is het wel zaak zoiets te communiceren naar het team, omdat zij daar liever de vaste linksback zien spelen. Met hem hebben ze meer kans de wedstrijd te winnen. Tegelijkertijd weten zij ook dat elke speler een individueel ontwikkelplan heeft en dat zoiets daarbinnen kan passen. Dat mag niets afdoen aan de intenties van de spelers om de wedstrijd te willen winnen.”

Gaat de extra aandacht voor het individu ook ten koste van de teambeleving?

Art Langelier: “Ja, dat is een valkuil van deze manier van opleiden. Wat we bijvoorbeeld doen, is spelers doorschuiven naar oudere teams en het gevolg kan zijn dat zij zich niet meer echt onderdeel voelen van een bepaald team. Wat we volgend seizoen willen gaan doen, is een aantal spelers vanaf het begin niet vast bij een team indelen, maar ze laten spelen waar wij vinden dat ze op dat moment aan toe

zijn. Bepaalde spelers houden we juist bewust in hun eigen leeftijdscategorie, ondanks dat ze op een hoger niveau zouden meekunnen. Zo hebben we in de Onder 17 een centrale verdediger van wie we willen dat hij zich bij dat team als leider gaat profileren. Zouden we hem vervroegd doorschuiven, dan zou hij daarin minder stappen maken. Hij zal in dat geval niet zomaar even spelers van één of twee jaar ouder op hun plek gaan zetten.”

Zelfsturend vermogen

Wat doet u als Hoofd Jeugdopleiding om alle trainers op één lijn te krijgen in de manier waarop jullie willen werken?

Art Langelier: “Elke maandag vergaderen we samen en soms gaan we met z'n allen naar buiten om te trainen. Ik ben dan de coach van de coaches. Daarnaast zijn we een samenwerking aangegaan met de Hogeschool Arnhem Nijmegen. Zij hebben een methodiek ontwikkeld met betrekking tot zelfsturend vermogen. Die projecteren wij op de trainers. De HAN brengt ons

kennis bij over hoe kinderen in cognitief opzicht leren en hoe je dat leer- vermogen kunt beïnvloeden. Bovendien geeft de HAN tips over de manier waarop trainers dat kunnen gebruiken rondom trainingen en wedstrijden. Zo zetten we verschillende middelen in om de onderlinge afstemming te optimaliseren. Dat is ook simpelweg een kwestie van trainingen erg gedetailleerd uitwerken. Dat kost veel tijd, maar daarbij hebben we de luxe dat we beschikken over veel fulltimers.”

Veilige omgeving

Een ander speerpunt in jullie visie is het creëren van een veilige leeromgeving voor spelers. Wat doen jullie om die te creëren?

Art Langelier: “De grootste stap die we daarin hebben gemaakt, zit in de onderbouw. In het verleden werden bij PSV zo’n veertien spelers van acht jaar voor ons jongste jeugdteam geselecteerd. Maar ook de nummers vijftien, zestien en zeventien hadden veel potentie. Wat we zijn gaan doen, is in kleine groepen in de regio trainen onder de naam FUNdament. Daar trainen honderd kinderen in plaats van veertien en bovendien allemaal dicht bij huis. Pas als ze twaalf zijn, komen ze al dan niet bij PSV terecht. Bij de hogere jeugdteams hebben we ook geïnvesteerd in het creëren van een veilige omgeving. Zo zijn er drie fulltimers aan het werk om de spelers optimaal te begeleiden. Denk daarbij aan de omgang met de pers, motivatieproblemen, privéproblemen en de combinatie voetbal en school. Je kunt niet alles voorkomen, maar veel dingen worden nu in elk geval in kaart gebracht.”

Het betekent voor trainers een nieuwe manier van omgaan met spelers. Patrick Paauwe zal bijvoorbeeld een andere relatie tussen trainer en speler gewend zijn vanuit zijn verleden als speler.

Art Langelier: “Dat klopt. Het ligt ook aan de trainer zelf in hoeverre hij in staat is zoiets op te pikken. Ik ben in elk geval een groot voorstander van complementaire trainers die samen een goede mix vormen. De ene trainer zal iets veeleisender zijn, terwijl een ander het juiste moment herkent om een arm om de schouder van een speler te slaan. Hierbij heb ik het over de

persoonlijke benadering van spelers, maar dat geldt ook voor onze voetbalvisie. Ik ben geen voorstander van één vastomlijnde manier van spelen, want dan krijg je robotvoetbal. Voetbal is een dynamisch spel en daarin moet er ruimte zijn voor creativiteit. De grote lijnen zijn helder: 1:4:3:3 met de punt naar achteren op het middenveld. Zo speelt het eerste elftal ook en dat is de leidraad voor elke trainer. Daarbinnen is er ruimte voor trainers om eigen nuances aan te brengen. Dat moedigen we zelfs aan.”

Passen jullie die grote lijnen aan als het eerste elftal anders gaat spelen?

Art Langelier: “Ik verwacht niet dat dat gebeurt. Met Phillip Cocu en Marcel Brands hebben we een visie uitgewerkt en ik verwacht dat die ook bij het eerste elftal leidend zal blijven. Mocht het wel gebeuren dat het eerste elftal bijvoorbeeld met twee spitsen gaat spelen, dan passen we hooguit Jong PSV en Onder 19 daarop aan, omdat die spelers regelmatig met het eerste elftal meetrainen of zelfs spelen. Maar de koers die we hebben uitgezet,

blijven we in de lagere jeugdteams gewoon volgen.”

Dagelijkse praktijk

De demonstratietraining die jullie gaven had veel weg van een echte training.

Art Langelier: “Dat was het ook. De reden daarvoor is simpel: ik houd er niet van een training te geven onder het mom van ‘dit zouden we kunnen doen, maar het komt er eigenlijk nooit van’. Ik laat veel liever de dagelijkse praktijk zien, inclusief de valkuilen die daarbij horen. De demonstratietraining duurde een klein uur. Daarna hebben we op de velden van Be Quick '28 nog een halfuur doorgetraind. Deze training paste in de cyclus waarin we op dit moment zitten.”

Jullie begonnen met linietrainingen, waarbij de middenvelders gebruik maakten van smartgoals.

Art Langelier: “Dat zijn goaltjes die in twee kleuren kunnen oplichten en die herkennen wanneer er een speler doorheen dribbelt of er een bal doorheen wordt geschoten. Je kunt er wisselende omstandigheden voor de spe-



lers mee creëren, omdat er extreem veel beïnvloedbare elementen in zitten. Daardoor zorg je dat de oriëntatie en de richting voor de spelers telkens verandert. Zij zijn constant bezig met waarnemen en observeren, iets wat in de wedstrijd ook van ze wordt gevraagd. In feite ben je met smartgoals bezig het denkvermogen van de speler te trainen. De goaltjes sluiten bovendien aan bij de belevingswereld van kinderen, vooral van jongere jeugd. Bij hen gebruiken we ze dan ook vaker dan later in de opleiding. Het is leuker om door smartgoals te dribbelen dan door pylonen. Trainers moeten er wel voor zorgen dat de doelstelling van de training altijd het uitgangspunt vormt. De smartgoals kunnen daarin ondersteunen; het gebruik van de goaltjes moet geen doel op zich worden.”

Tijdens de training gebruikten jullie ook een iPad om direct beelden terug te koppelen naar de spelers. Je kunt op die manier snel een situatie terughalen, maar het gevaar is dat het kostbare trainingstijd in beslag neemt.

Art Langelier: “Daar ben ik niet bang voor. Als je bijvoorbeeld een afwerk-



oefening doet, kun je een speler er even uit halen om hem beelden te laten zien. Dat hoeft niet lang te duren en de oefening loopt ondertussen gewoon door. Het grote voordeel van de beelden van de iPad is dat je feitelijk aan de spelers kunt presenteren wat er gebeurde, zonder dat je een wellesnietes-gesprek krijgt.”

Diepte zonder bal

Bij de aanvallers stond diepte zonder bal centraal. Waarom juist dat thema?

Art Langelier: “We merken dat we daarin ten opzichte van andere voetbalculturen achterlopen. De Nederlandse voetballer loopt in de regel diep met de bedoeling de bal te ontvangen, terwijl het essentieel is dat er ook spelers diep lopen om ruimte te creëren voor anderen en om lijnen te openen. In de training houdt dat in dat we soms simpelweg gaan turven hoe vaak een speler in een bepaald tijdsbestek de diepte kiest. Het wordt dan eerst wellicht een doel op zich, maar dat is niet erg. Het is een tussenstap om uiteindelijk te leren de loopactie in de diepte functioneel te gebruiken. Wij zijn met onze jeugdteams vaak de bovenliggende partij en het komt regelmatig voor dat de tegenstander inzakkt. Juist dan is het essentieel om diepte zonder bal te creëren.”

In het laatste blokje van het grote partijspel gaven jullie de spelers de opdracht om snel de lange bal te hanteren van achteruit.

Art Langelier: “Het gebeurt regelmatig dat we een dergelijke opdracht meegeven. Op die manier proberen we ervoor te zorgen dat de trainingsdoelstellingen die daarvoor zijn behandeld zich in het partijspel vaker voordoen. Door sneller de lange bal te spelen, kregen de verdedigers meer ballen te verwerken en was er vaker aanleiding voor het kiezen van diepte zonder bal voor de middenvelders en aanvallers.”

Situatieve coaching

We zagen geen situatieve stops tijdens het partijspel. Was dat een bewuste keuze?

Art Langelier: “Ja, dat doen we sowieso niet of nauwelijks. Het spel stilleggen ziet er vaak gekunsteld uit en is een middel voor sommige trainers om de hiërarchie te laten zien. Zo wordt het bij de KNVB verlangd en veel trainers houden zich daar tijdens de examen-training keurig aan, maar de praktijk is anders. Wanneer je als trainer het spel stillegt en een speler vertelt wat je anders had willen zien, staan de andere 21 spelers toe te kijken. Dat is geen voorbeeld van het creëren van een veilige leeromgeving. Daarom kiezen wij er bij PSV voor om het partijspel door te laten gaan en als trainer





naar de speler toe te lopen om hem tips en trucs aan te reiken.”

Linietraining verdedigers

Tijdens de linietraining was Jürgen Dirkx, trainer-coach van PSV onder 17, een van de trainers die zich met de verdedigers bezighielden. Ondersteund door beelden op de iPad leerden de verdedigers aspecten van het dekken voor de goal bij een voorzet, het verdedigen in een 1:1-duel en het wegwerken van een bal richting een middenvelder.

Jürgen Dirkx: “We hebben bewust gekozen voor een aaneenschakeling van drie verschillende elementen van verdedigen. In de wedstrijd krijg je als verdediger ook met meerdere verdedigende aspecten te maken. Na het verwerken van een voorzet houdt het spel niet op, maar moet je direct aansluiten. Het is goed mogelijk dat je vervolgens in een 1:1-duel terecht komt en niet veel later een bal moet wegwerken. Je moet dan in je gedachtegang snel schakelen tussen verschillende elementen op het gebied van verdedigen en dat simuleren we met deze oefening.”

Voorzet

Jürgen Dirkx: “Bij een voorzet vanaf de flank is allereerst de houding van

de verdediger belangrijk: door een actieve houding aan te nemen, ben je wendbaarder en heb je meer kans een tegendoelpunt te voorkomen. Daarvoor moet je weten waar hij is en maak je contact. Als je de bal kunt onderscheppen, moet je die op de juiste manier wegwerken. Door dat vaak te doen, leer je steeds beter te herkennen hoeveel tijd je daarvoor hebt en waar de bal heen moet worden getrapt of gekopt. Het kan zijn dat de bal over je heen gaat richting de aanvaller. Dan is het zaak dat op tijd te herkennen, zodat je je kunt omdraaien en over kunt gaan tot het onder druk zetten van de aanvaller. Een methodische stap zou kunnen zijn om de oefening met echte aanvallers te doen in plaats van met trainers. Daarnaast zou je de voorzet kunnen vervangen door een uit stilstand getrapte of zelfs aangegooide bal, zodat een kleiner deel van de voorzetten onzuiver is en de verdediger geen wegwerkmoment mist. Anderzijds geldt dat ook in de wedstrijd lang niet alle voorzetten van de tegenstander zuiver zijn en ook in dat geval moet de verdediger goed positie kiezen.”

1:1-duel

Jürgen Dirkx: “Na het verwerken van

de voorzet schakelde de verdediger meteen om naar een 1:1-duel. Daarbij is het belangrijk om op je voorvoeten te staan en iets door je knieën te zakken. Je kunt de tegenstander een kant opdwingen door iets ingedraaid te staan en de kant waar je hem niet naartoe wilt dwingen wat meer af te dekken. Dat kan zijn sterke been zijn of juist de binnenkant, als de tegenstander schuin vanaf de zijkant komt. De samenwerking met de keeper is daar een onderdeel van. Door elkaar te coachen en vooraf goede afspraken te maken, verklein je de kans op een tegendoelpunt. Dat kan ook door de aanvaller op te houden en af te remmen. Op die manier heeft hij minder snelheid om je te passeren en kunnen teamgenoten te hulp schieten. Ook is het belangrijk om te herkennen wanneer je in duel kunt komen. Als dat kan, moet je daar vol voor gaan en moet de bal voor jou zijn. Ook hier zou een volgende stap kunnen zijn echte aanvallers in te zetten voor het 1:1-duel in plaats van collega-verdedigers die elkaar afwisselen als aanvaller.”

Wegwerken

Jürgen Dirkx: “Bij het wegwerken van een bal gooiden wij aan en werd van de verdediger verlangd dat hij de bal bij een middenvelder kreeg. Die speelde vervolgens weer de zijkant in, waardoor er een doorlopende vorm ontstond. De verdediger moest daarbij de afweging maken tussen de tijd die hij nam en de precisie. Als hij weinig tijd neemt, is het wegwerken minder precies, maar de kans ook kleiner dat een aanvaller ertussen komt. Door een trainer steeds meer weerstand te laten simuleren, zorgden we ervoor dat de verdediger steeds sneller moest handelen. Een andere methodische stap is om de bal steeds moeilijker aan te gooien. Dat kan met een lastige stuit zijn, maar ook over de verdediger heen; dat komt ook in de wedstrijd voor. Het nadeel is wel dat het de doorloop snelheid van de oefening kan vertragen.”

Trainingsvormen PSV onder 17

1. Linietraining

Verdedigers

Doel

- verbeteren van het dekken bij een voorzet, het verdedigen van een 1:1-duel en het wegwerken van een bal

Organisatie

- een veld van 35 meter lang
- 1 hesje voor de verdediger
- 1 groot doel
- voldoende ballen

Inhoud

- afwerkvorm met de nadruk op verdedigen
- 6 speelt 7 in, die een voorzet geeft; 3 voorkomt een tegendoelpunt
- daarna dribbelt 9 op 3 af in een 1:1-duel
- vervolgens gooit een trainer een bal richting 3, die wegwerkt richting 6
- de vorm gaat weer verder met een pass richting 7

Coaching en methodiek

- Zie tekst Jürgen Dirx

Middenvelders

Doel

- verbeteren van het waarnemen zonder bal en oriënteren

Organisatie

- veld van 10 bij 20 meter
- 6 pylonen
- 6 smartgoals + afstandsbediening
- voldoende ballen

Inhoud

- partijspel 3:3
- je kunt scoren door de smartgoal die oplicht in jouw kleur
- als er gescoord wordt, licht automatisch een ander doeltje op
- de trainer kan met een afstandsbediening een ander doeltje laten oplichten

Coaching

- 'Kijk constant over je schouder.'
- 'Weet wat er om je heen gebeurt.'
- 'Zorg altijd voor driehoekjes.'
- 'Houd de bal in de ploeg.'
- 'Kies het juiste moment om voor een doelpunt te gaan.'

Aanvallers

Doel

- verbeteren van de diepteloopactie zonder bal

Organisatie

- veld van 40 meter lang
- 1 grote goal
- 4 pylonen
- voldoende ballen

Inhoud

- 11 speelt 8 in
- 8 speelt 9 in
- 10 gaat al lopen
- 9 laat vallen op 8
- 8 speelt 10 aan in de loop
- 10 werkt af en wordt 11

Coaching

- 'Speel strak in.'
- 'Doe dat met lef en overtuiging.'
- 'Speel 9 op het verste been in.'
- 'Zorg als 10 dat je op tijd start.'
- 'Geef de bal op 10 met gevoel.'

Methodiek

- 11 speelt 8 in, 8 speelt de spits in
- 10 komt eronder en stuurt 8 diep
- 8 werkt zelf af of geeft breed op 10



Trainingsvormen PSV onder 17

2. Partijspel 10:10

Doel

- het toepassen van de in de individuele training behandelde doelstellingen in een groot partijspel

Organisatie

- speeltijd 3x5 minuten
- heel speelveld
- 10 hesjes
- voldoende ballen
- voldoende trainers voor coaching van linie of individu

Inhoud

- partijspel 10:10
- beide teams spelen 1:4:3:2 waarbij een van de middenvelders pendelt tussen de eigen positie en de positie van buitenspeler

Coaching

- 'Zorg als verdediger dat je goed positie kiest en ballen goed wegwerkt.'
- 'Kies als middenvelder of aanvaller vaak voor diepte.'
- 'Speel daarmee jezelf vrij of maak ruimte voor een teamgenoot.'

Methodiek

- geef de spelers in het derde blok de opdracht om snel de lange bal te spelen, zodat de doelstellingen per linie vaker kunnen worden gehaald



In de mediatheek van De Voetbaltrainer kunnen abonnees op deze service de videobeelden van het Trainerscongres vinden.



Video's van Trainerscongres toegevoegd Online oefenstof

In het verleden verscheen er na elk Trainerscongres een DVD met de beelden van de trainingsdemonstraties en interviews met de trainers. Tegenwoordig verschijnen deze videofragmenten niet meer op DVD, maar in de online mediatheek van De Voetbaltrainer. Alle reden dus om uw abonnement op deze oefenstofdatabase te verlengen of aan te schaffen.

Mediatheek Nieuwsbrief

De trainingsvormen van PSV onder 17



De trainingsvormen van Feyenoord onder 13



De trainingsvormen bij het Athletic Skills Model



De trainingsvormen van Jong Ajax



Categorieën filter
De mediatheek bevat in totaal 269 items.

Leeftijden
Jeugd 12-18 (240)
Jeugd 5-11 (77)
Senioren (264)

Types
Databank (PDF) (132)
Video (257)

Thema's
coaching (9)
spelwijze (29)
training (22)

Categorieën
aanval (63)
Bastspelvormen (9)
combinatievormen (34)
conditie (18)
duel 1-1 (42)
grote partijspelen (52)
keerspeltraining (22)
kleine partijspelen (33)
koppen (9)
opbouwen (37)
passen/rappen/aanwinnen (51)
positieve spelen (43)
speelwijze (3)
spelerrollen (3)
techniekwatting (51)
verdedigen (54)
warming-up/cooling-down (23)

Functions
Aanval (55)
Omschakelen (43)
Opbouwen (48)
Spelvervaling (4)
Verdedigen (55)

Player count
>20 (15)
1-22 (9)
1-4 (19)
13-16 (31)
17-20 (26)
5-8 (44)
9-12 (49)

The screenshot shows the website's layout with a header, a main content area featuring a large video thumbnail titled 'honderden video's en trainingsvormen', and a sidebar with a 'Categorieën filter' section. The filter section lists various categories and counts, such as 'Leeftijden' (Jeugd 12-18: 240, Jeugd 5-11: 77, Senioren: 264) and 'Types' (Databank (PDF): 132, Video: 257). The main content area displays several video thumbnails with titles like 'Beleg video - keerspeltraining' and 'Beleg video - Springbrede Cirkel'. At the bottom, there is a QR code and contact information for EISMA.

Om toegang te krijgen tot de mediatheek dient u een testaccount of een jaarabonnement op de mediatheek te hebben. Met een testaccount kunt u na uw registratie vier onderdelen gratis testen. Met een jaarabonnement heeft u onbeperkt toegang tot alle onderdelen van de mediatheek. Bent u reeds abonnee van het vakblad De Voetbaltrainer? Dan kunt u uw abonnement voor slechts € 35,- per jaar uitbreiden met onbeperkte toegang tot de mediatheek. Voor niet-abonnees is dat € 55,- per jaar. Surf naar <http://www.devoetbaltrainer.nl/mediatheek/> of gebruik deze QR-code op de smartphone.



A-JEUGD



Theo ten Caat speelde tussen 1984 en 2002 bij FC Twente, Veendam, FC Groningen, Vitesse en het Schotse Aberdeen. Na zijn actieve carrière trainde hij bij FC Twente de O13, O17 en O19. Tevens stond hij bij WHC Wezep (Hoofdklasse zaterdag) als hoofdtrainer aan het roer. Inmiddels bekleedt Ten Caat bij FC Emmen de functie van Hoofd Jeugdopleiding én is er trainer van de O19, waarmee hij uitkomt in de Tweede Divisie Landelijk. Ook is hij hoofdtrainer bij zondaghoofdklasser Achilles 1894 uit Assen. Ten Caat is in het bezit van het diploma TC I.

Eerste stap

Theo ten Caat: “Voordat je wat kunt zeggen over het omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen, is het goed te beseffen dat de plek wáár dat gebeurt van invloed is op de manier waarop je die omschakeling uitvoert. Als je de bal veroverd op je eigen helft, verwacht je andere handelingen van je spelers dan wanneer je de bal dicht bij het doel van de tegenstander veroverd. Dus de eerste keuze die je als trainer en als groep moet maken is: van waaruit gaan we verdedigen en waar proberen we in balbezit te komen? Pas daarna kun je een stap verder gaan en kijken hóe je dan wilt omschakelen.”

Loslaten

Theo ten Caat: “Bij FC Emmen A1 kiezen we ervoor om de opbouw van de tegenstander in eerste instantie toe te laten. De eerste bal van de keeper naar een verdediger mag worden gespeeld. Maar daarna, dus wanneer een verdediger een middenvelder inspeelt, gaan we kort zitten en proberen de bal door middel van een goede pressing te veroveren. Dat drukzetten op het middenveld, en dan praten we nu dus nog steeds over de voorwaarden om te komen tot het omschakelmoment, betekent dat je spelers nodig hebt die hun tegenstander los durven laten en hun directe tegenstander tactisch en mentaal overtreffen. Stel dat de tegenstander zijn linkermiddenvelder aanspeelt, dan moet mijn eigen linkermiddenvelder zijn tegenstander loslaten en meehelpen druk te geven. Dit loslaten moet ook weer niet te ver gebeuren, want dan geef je de tegenstander de mogelijkheid om de bal te verplaatsen naar de andere kant. Alle spelers zitten, op het moment dat de bal dus nog niet veroverd is, in het hoofdmoment verdedigen en voeren hun taken daarbinnen uit. Hierbij is er wel een aparte rol voor de aanvallers weggelegd. Die staan namelijk al vóór de bal en hebben geen directe invloed meer op het verdedigen. Zij hebben als taak om, terwijl de tegenstander op het middenveld dus nog in balbezit is, al ruimtes op te zoeken of te zien waarin ze direct aanspeelbaar zijn. Ze mogen niet in de dekking blijven staan maar zijn voorbereid op de nieuwe situatie waarin wij de bal veroveren. Ik vind dit laatste voor spitsen in de A-junioren, die de stap naar de senioren gaan maken, een belangrijk aandachtspunt.”

Inschattingen

Theo ten Caat: “Zodra de bal veroverd is, willen we snel en gericht een counter plaatsen. Mijn spelers hebben, als het goed is, al van tevoren ingeschat waar de operationele ruimte bij de tegenstander ligt. Voor zowel de speler aan de bal (die de pass geeft) als de spelers zonder bal (die de loopactie maken) is dit inschatten belangrijk. Des te beter die inschattingen zijn, des te sneller de counter uitgevoerd kan worden. Hierbij moet de groep er goed op letten dat er niet gelijk weer balverlies wordt geleden op de plek waar de bal zojuist is veroverd. De spelers gaan van verdedigend denken ineens over naar aanvallend denken. Die transfer in denken is het omschakelen en dat is dus maar een heel kort moment.”

Niet verliezen

Theo ten Caat: “Wanneer je na het veroveren van de bal een aanval plaatst, gelden in principe dezelfde algemene uitgangspunten als bij een georganiseerde opbouw. Al zullen de hoofdrolspelers meer eigen initiatief moeten tonen en wordt er meer verwacht van het eigen individuele tactische inzicht. Met name dat tactische inzicht is belangrijk, want ruimte en balsnelheid zijn inzichtelijke factoren die bepalend zijn voor het succes in de uitvoering. Zoals al eerder aangegeven is het lijden van balverlies iets dat tijdens het omschakelmoment voorkomen moet worden. Zeker de A-junioren van tegenstanders op dit niveau hebben het vermogen om een diepe bal achter onze laatste lijn te spelen. In trainingen besteed ik dus, wanneer we praten over dit omschakelmoment, aandacht aan het niet gelijk verliezen van de bal. Niet door een individuele actie en al helemaal niet door een snelle onzorgvuldige breedtebal. Balverlies na een bal in de diepte, waarbij mijn spelers vooruit lopen en de verdedigers achteruit lopen, is natuurlijk ook niet gewenst, maar wel minder erg.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen, verbeteren van het vanuit een omschakelmoment inspelen van de spits

Organisatie

- het veld is 40 meter lang en 35 meter breed
- 6 pylonen om het veld en de zones uit te zetten
- 10 hesjes in twee kleuren
- 10 ballen aan de rand van het veld

Inhoud

- 5:5 in 2 vakken
- in vak A wordt 3:4 gespeeld en in vak B 2:1
- het drietal probeert in vak A de bal te veroveren en speelt vervolgens zo snel mogelijk een medespeler in vak B aan
- 2 van de 3 spelers van het ondertal gaan mee naar vak B en 1 speler blijft achter
- 2 van de 4 spelers van het overtal gaan mee naar vak B en 2 spelers blijven achter
- zodra het overtal 10 keer heeft rondgespeeld is er een punt gescoord
- zodra de bal uit is, speelt de trainer een bal in

Coaching voor het ondertal

- 'Bewaar het geduld om druk te zetten en wacht op een goed moment.'
- 'Ga drukzetten na bij voorkeur een bal die lang onderweg is of die onzorgvuldig of te zacht is ingespeeld.'
- 'Maak na balverovering een keuze tussen gelijk diep spelen of eerst even balbezit houden in hetzelfde vak.'
- 'Aanvallers in vak B: blijf in beweging en anticipeer op de bal die komen gaat.'

Methodiek

- variëren met de aantallen (7:7 of 8:8), waarbij je ook het overtal groter maakt
- in plaats van het ondertal de bal naar het andere vak te laten spelen mogen ze ook hetzelfde vak middels een lijndribbel uit, waardoor ze een punt scoren



B-JEUGD



Ralf de Haas studeerde Beleidswetenschappen aan de Universiteit van Nijmegen en is sinds dit seizoen trainer van Roda JC B1. Hiervoor was hij onder andere jeugdtrainer bij SV Someren, FC Eindhoven en PSV. Als hoofdtrainer werkte hij bij het eerste elftal van Sparta'18 en SV Budel. De Haas is in het bezit van het diploma TC I en is tevens docent bij de KNVB.

Onderscheid

Ralf de Haas: “Wij maken onderscheid in het drukzetten op de helft van de tegenpartij, rondom de middenlijn en op eigen helft. Zodoende maak je alle situaties trainbaar en daardoor herkenbaar voor de spelers. Binnen het trainen van de speelwijze en de daarbij behorende voetbalhandelingen van de spelers hebben wij aardige stappen gemaakt dit seizoen. Waarbij in het begin van het seizoen de intensiteit van de speelwijzetraining vaak lager lag dan in de wedstrijd, is deze nu hetzelfde als in wedstrijden. Wij zijn dan ook van mening dat op het moment dat er honderd procent en met volledige intensiteit en weerstand getraind wordt, de speler echt beter wordt. Voor ons als trainers is het dan zaak om de belasting en belastbaarheid goed te coördineren.”

Doseren

Ralf de Haas: “In De Voetbaltrainer 209 vertelde ik dat we bij Roda JC planmatig trainen. Dat wil zeggen dat we elke week een thema behandelen. Wij onderscheiden hierin acht thema's, waarvan er vier verdedigend en vier aanvallend zijn. Bij de verdedigende thema's, drukzetten op de helft van de tegenpartij, drukzetten rondom de middenlijn en verdedigen eigen helft (via flank en centraal) worden altijd de omschakelmomenten meegenomen. Bij balverovering willen wij graag zo snel mogelijk onze aanvallers inspelen. De mogelijkheden in de omschakeling liggen vaak in de organisatie van de tegenpartij die nog aanvallend denkt. Dit houdt in dat de ruimtes vaak groot zijn en er door ons dus snel gehandeld dient te worden bij het moment van balverovering. Als je niet snel handelt, dan maakt de tegenstander de ruimtes klein en wordt het aanvallen bemoeilijkt. Het zo snel mogelijk omschakelen is een van de algemene uitgangspunten van voetbal. Ook al willen wij natuurlijk ook zo snel mogelijk scoren, nuanceren we dit uitgangspunt toch wel wat. In de eerste fase van dit seizoen leden wij namelijk te snel balverlies nadat wij de bal veroverd hadden. Verkeerd aanbieden of een foutieve inspeelpass is daar meestal de reden van. Wij hebben dit besproken met de spelers en hebben ze bewust gemaakt van het feit dat je niet per se naar voren hoeft te spelen. Dat vooruitspelen kunnen ze doseren. Soms kan even uithalen een betere optie zijn. B-junioren kunnen, mogen en moeten zelf dat soort keuzes maken. Als je namelijk alleen maar vooruit speelt kun je, indien dat inspelen dus verkeerd gebeurt, zélf tegen een counter aanlopen. Voor dat uithalen van de bal kiezen we vaker in fases dat we veelvuldig balverlies lijden bij het inspelen in de diepte. Door het uithalen kun je rust creëren in je ploeg en voorkom je dat je alleen maar aan het omschakelen bent. Het rustmoment dat ontstaat, is met name voor de middenvelders van belang. Zij kunnen opnieuw positie kiezen.”

Restaanval

Ralf de Haas: “Om tot een goede omschakeling te komen dienen de aanvallers zich, na het drukzetten, bezig te houden met wat wij noemen de restaanval. Zij dienen zodanig positie te kiezen dat zij bij balverovering aanspeelbaar kunnen zijn. De aanvallers zullen het moment van balverovering moeten leren herkennen om vervolgens, op het juiste moment, aanspeelbaar te kunnen zijn. Dat herkennen is voor B-junioren vaak niet makkelijk en daarom besteden wij daar ook veel aandacht aan tijdens trainingen. Behalve voor onze aanvallers is er tijdens het omschakelen ook een belangrijke rol weggelegd voor onze middenvelders. Je ziet veel dat de tegenstander achterin nog een mannetje over heeft. Dan hebben wij spelers nodig die kunnen bijsluiten of, en dat is wellicht nóg gevaarlijker, over onze spitsen heen kunnen gaan in de diepte. Bij Roda JC B1 zijn dit de middenvelders en vleugelverdedigers. Zij dienen, behalve over het tactische inzicht om het moment van diepgang te herkennen, dus ook te beschikken over een goed loopvermogen en diepgang. Voor een geslaagde counter zul je naast de diepgang van de middenvelders of vleugelverdedigers ook een spits moeten hebben die sterk is aan de bal. Hij zal de bal moeten kunnen afschermen en vasthouden. Juist dat even vasthouden van de bal, het afleggen of kaatsen om vervolgens weer de diepte te zoeken kan tijdens het omschakelen voor veel verrassing zorgen.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen en het zoeken van de diepte

Organisatie

- het veld is 75 meter lang en 60 meter breed
- 8 pylonen om het veld uit te zetten
- 2 grote doelen
- 16 hesjes in twee kleuren
- 10 ballen in het doel van de tegenpartij

Inhoud

- 8:8 + 2 keepers
- te coachen partij speelt in 1:2:3:3
- de tegenpartij speelt in 1:4:3:1
- beide teams kunnen scoren op een groot doel
- bij een uitbal of hoekschop start de keeper van de tegenpartij met een uitbal

Coaching

- 'Speel diep in als dat mogelijk is.' (tegenpartij)
- '9, waar kies je na het drukzetten positie?'
- '7 en 11 bepaal of je gelijk de diepte kunt kiezen zodra de bal is veroverd.'
- 'Probeer gelijk de spits in te spelen nadat de bal veroverd is.'
- 'Wie zorgt er voor diepte?'
- 'Wie komt er onder de bal?'
- '1, wat zeg je zodra de bal veroverd is?' (gelet op o.a. restverdediging)

Methodiek

Door de spitsen van de te coachen partij hoger druk laten te laten zetten, wordt het aanvallen of counteren bemoeilijkt. De verdedigers van de tegenpartij staan immers verder terug op hun eigen helft, waardoor de ruimte achter de verdediging kleiner wordt. Tegelijkertijd ontstaat er achter de verdediging van de te coachen partij ook meer ruimte doordat de laatste linie wat opschuift.



C-JEUGD



Floris Steinhart studeerde af aan de ALO in Amsterdam. Mede door deze pedagogische achtergrond is Steinhart een trainer die opleiden hoog in het vaandel heeft. Hij werkt fulltime als docent lichamelijke opvoeding op het Hyperion Lyceum (VWO) in Amsterdam. Steinhart is, samen met Rory Roubos, bij FC Volendam trainer van Onder 14 (C2). Daarnaast staat hij als interim-trainer bij Onder 16 aan het roer. Steinhart is in het bezit van het diploma TC II en staat ingeschreven voor TC I.

Counter trainen

Floris Steinhart: "Bij C-junioren kun je de counter bewust, maar ook zeker onbewust trainen. Ik kies voor het laatste en dan ook nog eens bij de niet te coachen partij. Indien we een vorm hebben waarbij ik me richt op de opbouw en dus ook de opbouwers coach, maak ik ook regels voor de niet te coachen partij. Een van die regels is dat ze in kleine oefen/partijvormen binnen vijf balcontacten de bal op het doel moeten schieten. Of in grotere vormen binnen vier seconden op de helft van de tegenpartij moeten spelen. Hierdoor worden ze gedwongen om de oplossing vooruit te zoeken en wordt de druk op sneller handelen verhoogd."

Bewust maken van keuzes

Floris Steinhart: "Binnen FC Volendam werk ik met periodes. In elke periode wordt een bepaald thema behandeld. Thema's zijn bijvoorbeeld de samenwerking tussen keeper en verdediging, tussen de verdediging en het middenveld of tussen het middenveld en de aanval. Binnen deze thema's komen de teamtaken van de KNVB in fases aan bod, zoals het voorkomen van doelpunten in fase 1, het storen van de opbouw fase 2 en 3, het opbouwen van de aanval in fase 1 en 2 en het creëren van kansen en het komen tot scoren in fase 3 en 4. Bij FC Volendam onder 14 probeer ik de spelers bewust te maken van de keuzes die ze mogen maken op het moment van omschakelen. Zowel in aanvallende als in verdedigende zin. De vrijheid in het nemen van beslissingen én de momenten die hierop volgen hebben namelijk alles te maken met opleiden. Spelers moeten in de complexe situatie van 11-tegen-11 steeds de juiste keuze durven maken uit voeren. Dat bij elkaar maakt voetbal een ingewikkeld spel waarin fouten gemaakt mogen (en moeten) worden. Hierdoor ontstaat er een constante afwisseling tussen aanvallen en verdedigen voor spelers. In het hedendaagse voetbal zijn die afwisselingen heel belangrijk geworden. Het kan zich tot een wapen ontwikkelen dat teams zich goed eigen kunnen maken."

Storen opbouw tegenstander

Floris Steinhart: "Aan het moment van omschakelen naar aanvallen gaat meestal een fase van drukzetten vooraf. Ik laat mijn spelers kennis maken met twee manieren van drukzetten, namelijk horizontale en verticale pressie. Dit wil zeggen of de 3 of 4 schuift door naar middenveld (verticaal), of de 7 of 11 laat zijn directe tegenstander los en zet druk op de 3 of 4 van tegenpartij (horizontaal). Het is een vereiste binnen de opleiding om deze twee vormen te (her)kennen en ze op het juiste moment toe te leren passen. In de wedstrijdbespreking beslis ik samen met de spelers hoe hoog we druk gaan zetten. Bijvoorbeeld op dertig meter over de middenlijn op de helft van de tegenpartij. Dit seizoen hebben we tien doelpunten gemaakt vanuit omschakelmomenten op dat speelveldgedeelte. De tegenstander maakt altijd fouten doordat we drukzetten op hun eigen helft. Dit is vooral een kwestie van goed afspraken maken en uitvoeren. Een afspraak is bijvoorbeeld dat op het moment van omschakelen naar aanval niet de spits de bal krijgt, maar de inkomende 10. In de C merk ik dat tegenstanders moeite hebben met dit georganiseerde drukzetten, omdat het tactisch het nodige vergt om daar onderuit te voetballen."

Open staan

Floris Steinhart: "Het omschakelen naar aanvallen moet op tempo gebeuren. Dit betekent enerzijds dat spelers aan de bal snel moeten handelen, maar ook al daarvoor. Het kijken begint al op het moment dat de tegenstander op onze helft aan het aanvallen is. Mijn spelers letten dan al op hun achterste lijn. Staat deze met veel ruimte in de rug te verdedigen, heel hoog of één-op-één? Dan is het zaak dat we proberen om gelijk de diepe bal spelen, want diep denken is diep doen. Een vervolgvraag is dan natuurlijk wel hoe je die diepe bal speelt en waar dat afhankelijk van is. Standaard hierbij is het open staan van de aanvallers en middenvelders, zodat zij gelijk kunnen wegsprinten na een diepe bal of, als de situatie daarom vraagt, in de bal kunnen komen en na een kaats opnieuw de diepte zoeken."

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van opbouw door een betere samenwerking tussen de verdediging en middenveld

Organisatie

- het veld is 60 meter lang en 40 meter breed (7,5 meter vanaf de zijlijn)
- 2 grote doelen
- 8 pylonen om het veld en de zones uit te zetten
- 7 hesjes in twee kleuren
- 10 ballen verdeeld over beide doelen

Inhoud

- 7:7 + 2 keepers
- te coachen partij speelt in 1:4:2:1
- niet te coachen partij speelt in 1:1:3:3
- bij een uitbal, hoekschop of doelpunt start de keeper van de te coachen partij met een rollende bal
- er wordt met buitenspel gespeeld voor de niet te coachen partij
- de niet te coachen partij staat op 20 meter van de middellijn

Coaching

De accenten liggen op de middenvelders van de te coachen partij. Wanneer bied je je aan en wanneer blijf je weg?

Het is aan de niet te coachen partij om deze momenten te herkennen, te anticiperen en druk te gaan zetten middels horizontale of verticale pressie. Afspraken voor de niet te coachen partij zijn:

- Wanneer de bal veroverd wordt in zone 1, dan hebben jullie 5 seconden om te scoren
- Wanneer de bal veroverd wordt in zone 2, dan hebben jullie 5 seconden om naar zone 1 te gaan
- Wanneer de bal veroverd wordt in zone 3, dan hebben jullie 10 balcontacten of 10 seconden om in zone 1 te komen. Als dat lukt heb je vrij spel.

Methodiek

- hele breedte van het veld gebruiken
- een spits inbrengen bij de te coachen partij, waardoor de niet te coachen partij in ondertal komt te staan en betere keuzes moeten maken zonder bal



D-JEUGD



Guido den Dikken groeide op in Veere in Zeeland. Hij volgde het CIOS in Goes en liep stages bij onder andere JVOZ en PSV Eindhoven. Tijdens zijn fulltime stage bij Ajax voerde hij een groot onderzoek uit binnen Ajax en de satellietclubs van de Amsterdammers naar het geboortemaandeffect. Inmiddels traint Den Dikken bij NAC het team voor spelers onder 13 jaar en leidt hij de Voetbalacademie Born to Play (www.borntoplay.nl), waarmee hij zich richt op de laatgeboren spelers.

Vijf vragen

Guido den Dikken: “Bij onze tactische ontwikkelingen hebben we altijd zeven vragen die we stellen en waar de spelers antwoord op moeten kunnen geven in iedere voetbalsituatie. Het gaat hier om: Wie? Wat? Waar? Wanneer? Weerstand? En de Oplossing en het Waarom? We proberen al onze spelers volgens de juiste intenties te laten handelen. Dat het nog niet altijd lukt, is natuurlijk niet erg. Als de intenties maar duidelijk en herkenbaar zijn. Bij het omschakelen van verdedigen naar aanvallen komen die vragen dus ook aan de orde: Wie? De 6. Wat? Het onderschepping van de bal. Waar? Op het middenveld. Wanneer? Na inspeelpass van de centrale verdediger. Weerstand? Er is druk vanuit de rug. Oplossing? Voorwaartse bal inspelen en direct door of onderschakelen. Waarom? Om in de omschakeling direct weer tot aanvallen te kunnen komen.”

Uitgangspunten

Guido den Dikken: “We hebben een aantal algemene uitgangspunten bij het omschakelen van verdedigen naar aanvallen geformuleerd. Bij ons gaat het in de eerste vijf seconden van balverovering om het behouden van de bal en organiseren van het team. Uiteraard mag de voorwaartse ruimte direct worden aangevallen als wij in voorwaartse richting de bal veroveren. Het plaatsen van die counter is echter geen doel op zich. Wij richten ons bij balverovering in eerste instantie op het behouden van de bal en het organiseren van de ploeg, om van daaruit overzicht te creëren en via een overtal tot kansen te komen. Wanneer er echter ruimte is voor een counterkans of wanneer je merkt dat er tegen een tegenstander echt kansen liggen in de omschakeling, dan maken we er gebruik van. In onze laatste wedstrijd tegen Feyenoord onder 13 werden we bijvoorbeeld goed vastgezet op eigen helft en kwamen we er een aantal keer gevaarlijk uit in de omschakeling over de linkerkant. Je voelt dan dat daar de kansen liggen en daar richt je je dan op in die wedstrijd.”

Uitvoering

Guido den Dikken: “Counteren is de kwaliteit om bij balverovering zo snel mogelijk in de buurt van de goal van de tegenstander te komen. Dit vereist alertheid, een hoge balsnelheid en snelle aansluiting van de betrokken spelers. Bij D-spelers zie je vaak dat de afstanden voor een perfect uitgevoerde counter nog te groot zijn om fysiek te overbruggen. Ook is de balsnelheid te laag. Als we de bal veroveren en we spelen diep, dan proberen we zo dicht mogelijk bij het doel te komen. Maar, en spelers zullen die momenten leren herkennen, natuurlijk kan de bal terug wanneer diepte niet gelijk een optie is. Als de stand in de wedstrijd zo is dat je balbezit moet houden, kun je ook kiezen voor dit laatste. Net zoals je dat kunt doen wanneer er veel spelers bij de tegenstander nog achter de bal zijn. Bij D-pupillen kun je deze principes al wel bijbrengen, maar je moet niet te veel tegelijk willen. Het herkennen van die momenten is al lastig genoeg.”

Trainingen

Guido den Dikken: “Bij D-pupillen trainen we niet bewust op het omschakelmoment van verdedigen naar aanvallen. Dit komt doordat we voornamelijk de intentie hebben om dominant op de helft van de tegenstander te spelen en daar veel balbezit te houden. De counter is echter wel een zeer goed middel op het moment dat je tegen een ploeg speelt die veel voorwaartse druk uitoefent en je wordt teruggedrongen. Om dit te simuleren kun je op trainingen starten met een pass- en trapvorm, waarbij er veel momenten ontstaan dat er vooruitgespeeld wordt en spelers moeten aansluiten. Ook door het spelen van positie spelen in verschillende vakken, waarbij iedere keer aangesloten moet worden naar het nieuwe vak, kun je dit onderdeel trainen. Vaak speel je dan in een overtal. Daarnaast kun je ook de regels invoeren om het gewenste gedrag te stimuleren. Zo kun je bijvoorbeeld tijdens partijvormen een regel instellen dat de ploeg drie punten krijgt als er binnen tien seconden na balverovering op eigen helft gescoord wordt.”

Trainingsvorm

Doel

- verbeteren van het omschakelen van verdedigen naar aanvallen

Organisatie

- het veld is 15 meter lang en 15 meter breed
- 4 pylonen om het veld uit te zetten
- 9 hesjes in 3 verschillende kleuren
- 10 ballen rondom het veld

Inhoud

- 3 teams van 3 spelers
- 1 team start als verdedigende partij en de 2 andere teams spelen samen op balbezit
- wanneer de verdedigende partij de bal verovert, wordt er direct omgeschakeld en komt de partij die de bal verloor in het midden
- de teams die 10 keer overgespeeld hebben, scoren een punt

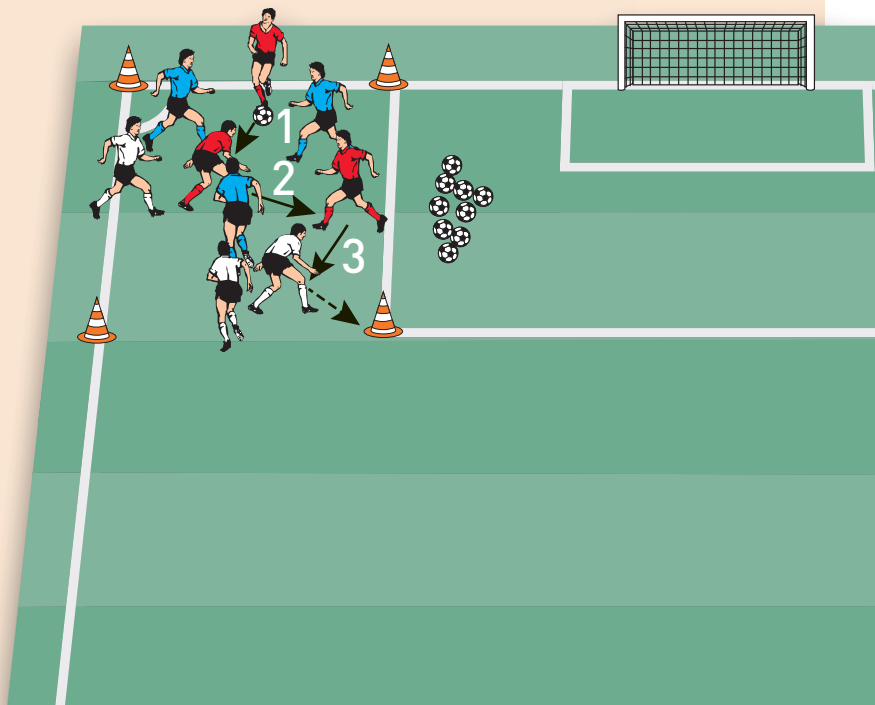
Coaching

- 'Maak gelijk de ruimte groot zodra je de bal veroverd hebt.'
- 'Beweeg snel door zodra je de bal hebt veroverd, zodat de verdedigende partij de bal niet gelijk weer terug kan veroveren.'
- 'Zoek eerst de veilige oplossing zodat je de bal niet meteen weer verliest.'

Methodiek

- maximaal aantal keer raken instellen, zodat de kans op balverlies groter wordt (en de kans op omschakelen dus groter)
- direct na een omschakelmoment moet er gestart worden met een eentweetje
- wanneer er binnen 10 seconden 5 keer is overgespeeld, wordt er een punt toegekend

Guido den Dikken: "Met deze vorm kun je de training starten. Uiteindelijk werk je dan toe naar een partijspel, waarbij je 2 punten toekent zodra er na maximaal 3 passes gescoord wordt. Of je kent 2 punten toe zodra er binnen 10 seconden gescoord wordt. Op die manier dwing je de spelers nog sneller te handelen en te schakelen. Bij dit omschakelen let je dan op het zorgen voor steun na de dieptepass, het doorbewegen na een gegeven pass en het snel vooruitspelen in de omschakeling."



NU VERKRIJGBAAR

worldfootballacademy.com/webshop

Gezien in de uitzending van
Voetbal International

In top-100 Bol.com
met gratis verzending*

"Het boek is doorspekt met anekdotes over de voetbalerij en coaches als Van Gaal, Advocaat en Hiddink"
Redactie - AD Sportwereld, 26 maart 2015

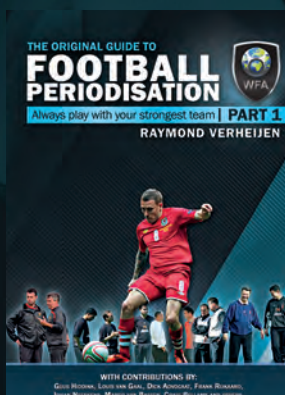
"Hij kan zich zijn ongezouten kritiek op trainingsmethoden veroorloven"
Bart Hinke - NRC Handelsblad, 28 maart 2015

"Verheijen zet altijd hoog in. In een paar rake zinnen schuift hij de kussens op. Waar analytici vaag blijven, dringt hij tot de kern door."
Geert Langendorff - Wegener Nieuwsmedia, 8 april 2015



*Status en aanbod Bol.com geldt per medio april

Tevens verkrijgbaar:



TRAINING WEEK:			TRAINING WEEK:			TRAINING WEEK:		
MON	TUE	WED	MON	TUE	WED	MON	TUE	WED
cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week	cycle / week



TEAM		INDIVIDUAL PLAYER		
TRAINING WEEK:	NAME	NAME	NAME	NAME
MON	cycle / week			
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

WORLD FOOTBALL ACADEMY
voor coaches, stafleden en spelers